



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

	1	2	3	4
<p>7</p> <p>Sopa de arroz con huevo y jamón picado Albóndigas de ternera al horno en salsa verde con ensalada Fruta fresca de temporada</p> <p>517,3Kcal - Prot:22,5g - Lip:12,3g - HC:77,0g AGS:2,5g - Azúcares:17,2g - Sal:3,4g</p>	<p>8</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate casera gratinados Tortilla de patata con ensalada primavera Lácteo</p> <p>667,9Kcal - Prot:23,1g - Lip:25,1g - HC:83,7g AGS:7,3g - Azúcares:25,0g - Sal:3,6g</p>	<p>9</p> <p>Lentejas castellanas a la jardinera Bacalao a la Siciliana (pasas, aceitunas negras) con ensalada Fruta fresca de temporada</p> <p>630,7Kcal - Prot:28,1g - Lip:21,5g - HC:75,7g AGS:4,7g - Azúcares:19,0g - Sal:0,9g</p>	<p>10</p> <p>Judías verdes rehogadas con bacon y cebolla Jamoncitos de pollo al horno con manzana asada Lácteo</p> <p>541,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:20,3g - HC:54,7g AGS:5,2g - Azúcares:26,3g - Sal:1,9g</p>	<p>11</p> <p>Patatas a la riojana Gallineta al horno con picada de ajo-perejil y ensalada Fruta fresca de temporada</p> <p>620,9Kcal - Prot:27,1g - Lip:29,2g - HC:59,9g AGS:9,2g - Azúcares:22,5g - Sal:2,1g</p>
<p>14</p> <p>Empedrado de alubias pintas con arroz basmati Palometa en salsa de puerros con cebolla crujiente y ensalada Fruta fresca de temporada</p> <p>765,1Kcal - Prot:35,3g - Lip:19,3g - HC:105,1g AGS:5,7g - Azúcares:60,1g - Sal:2,4g</p>	<p>15</p> <p>Crema de hortalizas frescas Hamburguesas de pollo al horno con mostaza, sésamo y cous-cous Lácteo</p> <p>559,1Kcal - Prot:29,7g - Lip:16,8g - HC:67,8g AGS:3,9g - Azúcares:25,5g - Sal:1,6g</p>	<p>16</p> <p>Arroz a la zamorana Huevos cocidos con bechamel y ensalada Fruta fresca de temporada</p> <p>790,3Kcal - Prot:29,8g - Lip:38,9g - HC:77,7g AGS:11,9g - Azúcares:18,6g - Sal:2,8g</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos y verduras Salchichas frescas asadas con calabaza y ensalada Lácteo</p> <p>790,5Kcal - Prot:27,9g - Lip:38,8g - HC:81,6g AGS:10,0g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g</p>	<p>18</p> <p>Macarrones con tomate natural y jijas de chorizo San Jacobo casero con ensalada mixta Fruta fresca de temporada</p> <p>621,7Kcal - Prot:35,8g - Lip:20,2g - HC:68,0g AGS:4,7g - Azúcares:25,2g - Sal:1,8g</p>
<p>21</p> <p>Crema Dubarry (Coliflor) Cordón Bleu de pollo al horno con ensalada mixta Fruta fresca de temporada</p> <p>708,3Kcal - Prot:41,1g - Lip:34,2g - HC:54,9g AGS:4,0g - Azúcares:22,5g - Sal:1,3g</p>	<p>22</p> <p>Lentejas con arroz integral y verduras Filete de merluza en su jugo con rodaja de tomate asado Lácteo</p> <p>583,9Kcal - Prot:33,9g - Lip:15,6g - HC:72,6g AGS:4,5g - Azúcares:25,1g - Sal:1,6g</p>	<p>23</p> <p>Coditos de pasta a la Napolitana Pollo asado al limón con ensalada Fruta fresca de temporada</p> <p>566,1Kcal - Prot:26,5g - Lip:18,6g - HC:69,0g AGS:3,9g - Azúcares:19,9g - Sal:1,5g</p>	<p>24</p> <p>Fabada Asturiana Tortilla francesa con jamón york y ensalada Lácteo</p> <p>619,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:28,8g - HC:58,1g AGS:7,8g - Azúcares:16,8g - Sal:2,3g</p>	<p>25</p> <p>Arroz blanco salteado con salsa de tomate casera Rabas de calamar rebozadas con ensalada mixta Fruta fresca de temporada</p> <p>555,3Kcal - Prot:16,2g - Lip:26,8g - HC:60,8g AGS:5,5g - Azúcares:21,9g - Sal:2,6g</p>

CreA tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

☀️📖	🏠
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
🍆	🍝
verdura	pasta/arroz
🍝	🍆
pasta/arroz	verdura
🥬	🍆
legumbres	verdura
	🍝
	pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️📖	🏠
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🥚	🍖
huevo	carne
🐟	🐟
pescado	pescado
🥬	🥚
legumbres	huevo
	carne
	🍆
	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com